健保だより

あるふぁ Alpha

2013 5月号
No.78

Photo Title：菜の花と芝桜

平成25年度予算と事業計画が決まりました

平成25年度の保健事業
被扶養者の手続きをお忘れなく
歯ッピーライフのススメ「噛む健康」

YKK健康保険組合 http://www.ykk-kenpo.jp/

平成25年度予算と事業計画が決まりました

みなさまの健康づくりを健保組合が応援します！

高齢者医療財源の適正化を！

全国の健保組合を取り巻く情勢は、本年度も大変厳しいものと見込まれています。一方、昨年ようやく「社会保障と税の一体改革関連法」が成立し、消費税の引き上げが明示されました。医療保険制度の改革については、今後も社会保障制度改革国民会議において審議が行われることになりますが、健康保険組合連合会を通して、引き続き高齢者医療制度への公費の投入など、高齢者医療財源の適正化を強く訴えていきます。

経常収支では約2億9,800万円の赤字

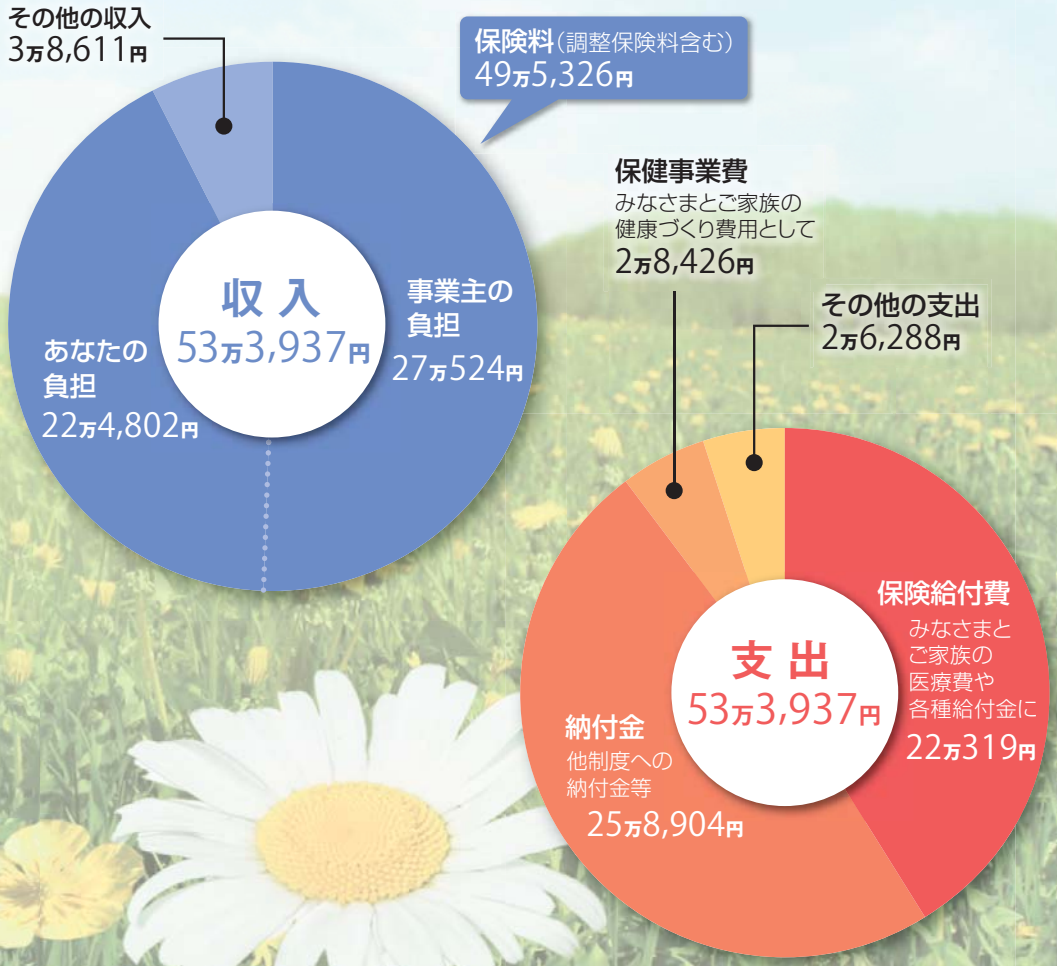
このような中、当健保組合の平成25年度予算は、総額99億5,793万2千円でみなさまとご家族の健康をご支援することになりましたが、今年度も高齢者医療制度への納付金等が高負担（対前年度比約9.6％増）になるため、経常収支では約2億9,800万円の赤字予算となりました。

みなさまの健康増進をサポート

しかしながら、健保組合の第一の責務は、みなさまとご家族の健康の保持・増進にあります。当組合といたしましては、特定健診・特定保健指導をはじめとしたさまざまな保健事業を行い、みなさまの健康増進を積極的にサポートさせていただきます。

みなさまには、これらの事業を有効活用していただくとともに、当組合の事業運営により一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

予算を被保険者1人当たり（年間）でみると



健康ひとくちMEMO　パセリのさわやかな香りに含まれるフラボノイドには、活性酸素を体外へ追い出す働きがあり、老化防止や美肌効果、疲労回復、抗菌効果もあります。付け合せのパセリも、残さずいただきましょう。

健　康　保　険

予算のあらまし

	科　目	金額(千円)
収入	保険料	9,105,856
	調整保険料(※)	131,969
	国庫補助金収入(※)	11,251
	財政調整事業交付金(※)	59,934
	繰越金(※)	490,499
	繰入金(※)	3
	雑収入・他	158,420
	合　計	9,957,932
支出	事務費	100,467
	保険給付費	4,108,946
	法定給付費	4,030,110
	付加給付費	78,836
	納付金	4,828,555
	前期高齢者納付金	2,424,067
	後期高齢者支援金	1,919,885
	退職者給付拠出金	484,543
	老人保健拠出金	60
	保健事業費	530,141
	財政調整事業拠出金(※)	131,969
	その他	7,854
	予備費(※)	250,000
	合　計	9,957,932

経常収支とは、健保組合の恒常的な収支であり(※)を除いたもの

予算の基礎となった数字

被保険者数	18,650人 男 13,589人 女 5,061人
平均年齢	42.36歳 男 43.35歳 女 39.73歳
平均標準報酬月額	350,133円 男 392,256円 女 237,015円
総標準賞与額(年間合計)	23,154,854千円
保険料率	千分の91 事業主 … 千分の49.7 被保険者 … 千分の41.3

介　護　保　険

予算のあらまし

	科　目	金額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
収入	保険料	797,204	77,549
	繰越金	20,000	1,946
	雑収入等	24	2
	合計	817,228	79,497
支出	介護納付金	807,399	78,541
	介護保険料還付金	100	10
	積立金等	9,729	946
	合計	817,228	79,497

予算の基礎となった数字

介護保険第2号被保険者数	13,677人
介護保険第2号被保険者たる健康保険被保険者数	10,280人
平均標準報酬月額	392,996円
総標準賞与額	14,292,000千円
介護保険料率	千分の12.70 事業主 … 千分の6.35 被保険者 … 千分の6.35

健康 ひとくち MEMO

タバコの火を消した後でも、衣類やカーテン、ソファ等に付着した有害成分は長期間揮発することがわかっています。これを吸い込むことによって、タバコを吸わない人も健康被害を受けることになります。

④ 電話による健康・医療相談

健康に関する不安・悩みの解消、心の相談を行っています。

［心とからだの健康相談］
相談料・通話料とも無料

詳しくは、機関紙「あるふぁ」をご覧いただくか、健保組合ホームページの組合員専用ページ「電話健康相談」をご覧ください。

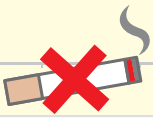
健康や医療に関する相談
年中無休・24時間開設

心の悩みに関する相談

月～金	9:00～21:00
土	10:00～18:00

［日・祝日・1月1～3日は休み］

⑤ 禁煙指導



◎禁煙補助剤購入費用の一部を補助します。

◎6ヵ月以上の禁煙達成者に達成補助金を支給します。

⑥ ホームページ

健康・医療に関する情報提供および各種申請書を掲載しています。

http://www.ykk-kenpo.jp/

疾病予防

① 人間ドック

人間ドックを利用した際、費用の一部を補助します（40歳以上の被保険者と被扶養者である配偶者のうち希望者）。

② 生活習慣病健診

事業所ごとに実施した際、費用の一部を補助します（35歳以上の被保険者）。

③ 婦人科検診

事業所ごと、または個人で受診した際、費用の一部を補助します。

④ 歯科健診

事業所ごとに実施した際、2年に一度費用を負担します。

⑤ インフルエンザ予防接種補助

個人で予防接種を受けた際、費用の一部を補助します。

保健師等派遣事業

訪問健康相談

被扶養者を訪問し、健康相談を行います。

体育奨励

① 健康保持推進活動

事業所で実施した健康教室等の費用を補助します。

② 健康づくりキャンペーン

個人の健康づくり活動を推奨します。

保養所

保養所と契約し、利用料金割引制度を実施します

（株）日本オーナーズクラブ
（株）エメラルドグリーンクラブ
リゾートトラスト（株）
かんぽの宿

平成25年度の
保健事業

こんな健康づくり事業を行っています

健康保険の第一の目的は、保険給付にありますが、さらに一歩進んで、健康増進への機会の提供に努める一方、健康の保持に必要な保健指導、病気の予防など健康管理を積極的に行っています。
このような事業を総称して「保健事業」と呼んでいます。当健保組合で行っている保健事業の具体的な内容は次のとおりです。みなさんの“健康づくり”のために、積極的にご活用ください。

特定健康診査・特定保健指導

① 特定健康診査

40歳以上の被保険者および被扶養者の方の特定健康診査を実施します。

② 特定保健指導

特定健康診査の結果をもとに、6ヵ月間の継続した生活指導を実施します。

※2013年度以降の「特定健康診査等の実施計画」は、次号（9月号）でお知らせする予定です。

健康指導宣伝

① 健保だより「あるふぁ」の発行

被保険者全員に配付しています（年3回）。

② 疾病および健康・制度改正等に関するパンフレットの配付

被保険者全員に配付します（随時）。

③ 医療費通知およびジェネリック医薬品促進通知

◎医療費コスト意識の高揚および不正医療チェックのため「健康保険のお知らせ」を配付しています。

◎ジェネリック医薬品に関する情報提供として「ジェネリック医薬品促進通知」を配付しています。

健康 ひとくち MEMO

なすは、へたのトゲが鋭いものほど新鮮。紫色が濃くつやつやしたもの、ふっくらと首までしっかり太っているものを選びます。1つずつラップに包んで冷蔵庫で保存し、3日くらいで食べきりましょう。

被扶養者になるときも、被扶養者でなくなるときも手続きをお忘れなく！

事情が発生してから5日以内に申請を！遅くとも1ヵ月以内に申請してください。

※1ヵ月以上遅れた場合は、原則として申請を受け付けた日が認定日となります。

健保組合には、被保険者（本人）だけでなく、被保険者に扶養されている75歳未満の家族も加入することができます。

この家族を被扶養者といい、被扶養者として認められる範囲は法律で決められています。

被扶養者と認められると、保険証が交付され、保険料を負担することなく医療費の給付などを受けることができます。しかし、本来被扶養者資格のない人を被扶養者として認定してしまうと、健保組合は不必要な支出をすることになります。

当健保組合では、健康保険法に基づいて「被扶養者資格調査」を毎年実施します。7～8月頃に、18歳以上の被扶養者を対象に資格確認をお願いしています。

皆さんから納めていただく保険料を適正に利用するために、ご理解とご協力をお願いいたします。

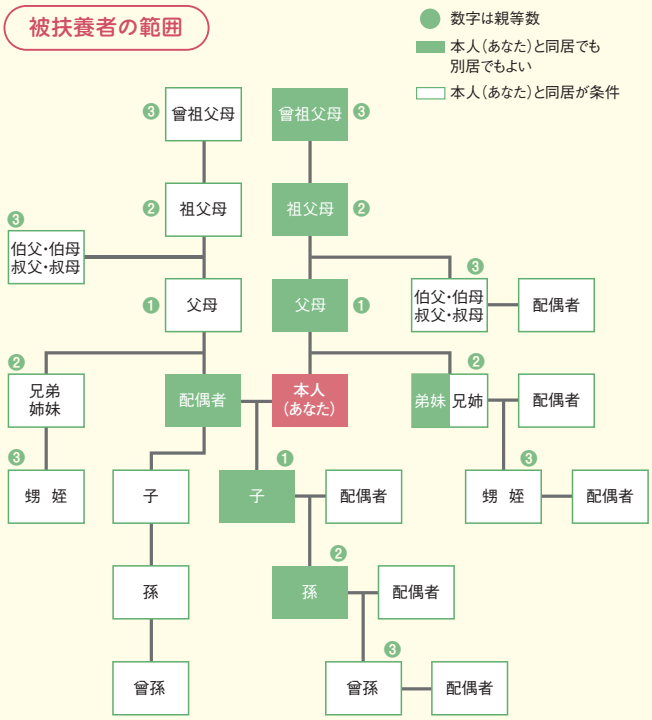
こんなときは被扶養者ではなくなります。 事情発生から5日以内に届出を!

- 認定基準限度額（下記 2 参照）以上の収入を得たとき
- 就職したとき
- 離婚したとき
- 他の家族に扶養されたとき
- 同居が条件の被扶養者と別居したとき
- 別居している被扶養者への仕送り額が、被扶養者の収入を下回ったとき
- 雇用保険からの給付を受けたとき（受給金額によります）
- 75歳になったとき（後期高齢者医療制度に加入します）
- 死亡したとき

もう一度確認!! 被扶養者として認められる範囲

1 被保険者との続柄が3親等以内の親族であること

被扶養者の範囲



2 被保険者の収入によって、主として生計を維持していること

▶主として被保険者の収入によって生活していること

生活状況、他の扶養義務者の有無等を、申請書類で確認したうえで判断します。

▶認定基準額（年間）

限度額	60歳未満 ……130万円 60歳以上または障害年金受給要件該当者 ……180万円

同一世帯に属している場合（同居）	同一世帯に属していない場合（別居）
・上記の限度額未満であること ・被保険者の1/2未満であること	・上記の限度額未満であること ・被保険者の1/2未満であること ・被保険者からの仕送り額よりも少ないこと

※同一世帯とは、住居と家計が共に同じことをいいます。
※仕送りの証明は、金融機関の通帳や振込依頼書等となります。また被扶養者の検認で提出を求めることがありますので、必ず保管しておいてください。書類審査のため、手渡しによる金銭の援助の場合は、認定できません。

▶その他

○パート・アルバイトの給与収入は、上記認定基準額を月額換算額に置き換えて判断します。

60歳未満…月収108,333円未満
60歳以上…月収150,000円未満

○雇用保険（失業保険）、出産手当金、傷病手当金等の休業補償を受けている方は、その受給期間中は原則として認定しません。ただし、以下の場合は、申請可能です。

60歳未満…「基本手当日額×30日×12ヵ月」が130万円未満
60歳以上…「基本手当日額×30日×12ヵ月」が180万円未満

○60歳未満の家族でも、障害年金の受給要件に該当する障害者であれば、60歳以上の取り扱いに準じて判断します。

高齢者医療制度への納付金が増える!?

納付金の計算式には、被保険者だけでなく被扶養者の人数も組み込まれています。被扶養者資格のない人を認定したままにしておくと、その分だけ健保組合が国に支払う納付金の額が増加することになるのです。被扶養者に認定されていた家族が、認定基準を満たさなくなった場合は、すみやかに当組合に届け出てください。

健康ひとくちMEMO

じゃがいもは、風通しがよく日の当たらないところに保存します。リンゴと一緒に保存すると、リンゴから発生するエチレンガスの働きでじゃがいもの発芽を抑えることができます。

ラクチン♪ ○○するだけ ダイエット

「食べる順番」を変えるだけ

Easy Diet

監修●管理栄養士 徳田 泰子

食物繊維の多いものから食べるだけ

あなたは食事のとき、いつも何から食べはじめていますか。食事の最初にごはんやパン、めん類、砂糖の入ったお菓子などの炭水化物を食べると、ブドウ糖が生成され血糖値が急激に上がり、血糖値を下げるインスリンというホルモンが必要以上に分泌されます。インスリンは余ったブドウ糖を脂肪に変えるため、体脂肪がたまりやすくなります。

一方、食事の最初に食物繊維（水溶性食物繊維）の多い野菜や海藻類などを食べると、血糖値はおだやかに上昇。インスリンも必要以上に分泌されないため、炭水化物から食べるより体脂肪がたまりにくくなります。また、食物繊維の多いものから食べると空腹感が落ち着くので、炭水化物や脂質の食べすぎも抑えられます。つまり、食べるものを変えなくても、食べる順番を変えるだけでダイエット効果が期待できるのです。

さらに、食物繊維の多いものから食べれば、不足しがちな野菜や海藻類を毎食とることになるため、栄養バランスもよくなります。

ぜひ、今日から試してみましょう。

「食べる順番」のポイント

1

START!

水溶性食物繊維の多い野菜、海藻類などを食べる

よく噛んでたっぷり食べれば
- 消化吸収のスピードが遅くなる
- 血糖値がおだやかに上昇
- 栄養バランスがととのう

まずは食物繊維から！

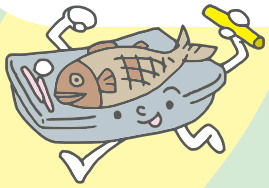
【水溶性食物繊維が多いもの】
- ◎ごぼう、にんじん、オクラ、ブロッコリー、枝豆、やまいも、切り干し大根などの野菜
- ◎わかめ、もずく、ひじき、昆布などの海藻類
- ◎こんにゃく、納豆
- ◎キウイ、オレンジ、バナナ、りんごなどの果物

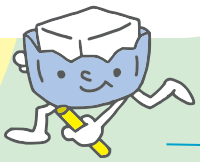
※食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、体へのはたらきが違うため、両方をバランスよく食べることも大切です。

2

肉類、魚介類、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を食べる

肉よりは
魚や大豆製品がおすすめ





たんぱく質の出番だ！

3

ごはん類、パン類、めん類などの炭水化物を食べる

最初から大盛りなどにせず、おなかと相談して

GOAL!

炭水化物でフィニッシュ!!

健康ひとくちMEMO

夏は早起きの習慣を身につけるのに適した季節。涼しい早朝にウォーキングやジョギングをしたり、読書や趣味の時間にあてるのもよいでしょう。時間が限られるので集中でき、計画も立てやすくなります。

最近、よく噛まずに食べる人や、噛めない子どもが増えています。
よく噛むことは、食べものを飲み込みやすくするだけでなく、
歯や体の健康を守るうえでも重要です。
いつまでも自分の歯でおいしく噛んで、健康を維持しましょう。

TOPICS 6月4～10日は「歯と口の健康週間」です

これまでは「歯の衛生週間」と呼ばれていましたが、平成25年から「歯と口の健康週間」に名前が変わりました。歯だけでなく、口腔およびその周囲等の健康を増進していくことを目的としています。

虫歯予防の秘訣は「だ液」

「噛む」→「だ液」→ むし歯・歯周病予防

よく噛むと、だ液がたくさん出ます。このだ液に、むし歯や歯周病を予防するさまざまな作用があります。

だ液がたくさん出ると、口の中の食べカスや、むし歯や歯周病の原因菌を洗い流し、口の中が清潔になります。

また、ケガをした部分にだ液をつけて「大丈夫」なんていう経験はありませんか。これは、細菌の増殖などを抑えるだ液の抗菌作用を生活の中にとり入れた知恵です。

さらに、むし歯は歯の表面のエナメル質がむし歯菌の出す酸で溶けはじめることにより起こりますが、だ液にはこの酸を中和し、酸性に傾いた口の中を中性に戻す作用があります。そして、酸で溶かされた部分にだ液中のカルシウムやリンを再沈着させ、エナメル質を修復します。

むし歯や歯周病を予防するためには、だ液のこうした作用が欠かせません。だ液をよく出すためにも、よく噛んで食べることを心がけましょう。

だ液の効果

口の中の食べカスや菌を洗い流す ＋ 抗菌作用 ＋ エナメル質を溶かす酸を中和し、口の中を中性にする

よく噛むためには「噛める」ことも大事!

むし歯で歯が痛かったり、歯周病で歯がグラついていると、よく噛みたくても噛めません。また、よく噛めなくなると、野菜や海藻などの噛みごたえのある食べものを避けるようになり、栄養バランスが崩れやすいこともわかっています。よく噛んで食べるためには、歯をケアして、よく噛める状態を維持することも大事です。

毎日きちんと歯を磨いて、むし歯や歯周病を予防しましょう。また、歯医者さんで定期的に歯の健康状態もチェックしてもらいましょう。

健康ひとくちMEMO

これからの季節は熱中症にご注意を。晴れた日の屋外は、地面に近いほど気温が高くなるため、小さな子どもは大人以上に暑さを感じています。外出時にはときどき子どもの様子をみてあげましょう。

歯ッピーライフのススメ

噛む健康

監修
すけの歯科院長
祐野 周三

噛めば噛むほど健康効果アップ！

噛むことは全身の健康に効果をもたらします。

よく噛んで食事をすれば、脳の満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぐことができ、肥満予防につながります。また、噛むことは脳を刺激します。脳が咀嚼することを命令することで体が反応し、噛んだ刺激はまた脳に戻るという意識行動によって脳が活性化します。

よく噛むことによる体への健康効果

- 脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ。
- 食べものの味がよくわかり、味覚が発達する。
- アゴが発達し、歯並びがよくなって、言葉がハッキリ発音できるようになる。
- 脳の血流がよくなって、脳が活性化する。
- だ液中の酵素が、発がん物質の発がん作用を抑える。
- 消化酵素がたくさん出て、消化を助ける。

よく噛んで食べる習慣を身につけよう

よく噛んで食べることを意識することが、まず大切です。「最初のひと口目だけ30回噛む」など、ムリなくできる自分なりのルールを決めて、噛む意識を高めましょう。噛みごたえのあるものを食べたり、食材を大きめに切るのも、噛む回数を増やすのに効果的。また、食事の時間が短いとどうしても早食いになるため、食事の時間もきちんととるようにしましょう。

最近、“噛まない子ども”や“噛めない子ども”が増えています。よく噛まずに食べる子どもは、永久歯の歯並びが悪くなったり、情緒が不安定になったり、偏食になりやすいなどの弊害が指摘されています。子どもの食事やおやつにも噛みごたえのあるものをとり入れるなどして、家族みんなでよく噛む習慣を身につけましょう。

噛みごたえのあるもの

心がけよう もぐもぐ30回！

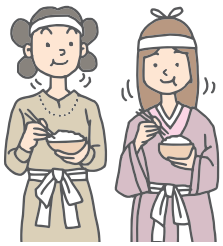
※印は子どものおやつに向いているもの

- 玄米
- れんこん
- キャベツ
- りんご※
- 海藻類
- 煮干し
- 切り干し大根
- するめ※
- ごぼう
- ニンジン
- とうもろこし※
- きのこ類
- 豆類
- イカ・タコ
- 干しいも※
- おせんべい※

など

Column

現代人の噛む回数は卑弥呼の時代の6分の1!?



よく噛まずに食べる人が増えたといわれますが、昔に比べてどれくらい噛む回数が減ったのでしょう。日本咀嚼学会の調査によると、卑弥呼の時代（弥生時代）の食事1回に噛む回数は3,990回。現代人の噛む回数は620回で、これは卑弥呼の時代の6分の1。雑穀や木の実が主だった弥生時代の食事と比べ、現代の食事はカレーやハンバーグなどよく噛まなくても食べることができます。そのため、噛む回数が減ったと考えられます。

健康ひとくちMEMO

「6024運動」をご存知ですか？ これは「8020運動（80歳で自分の歯を20本以上残す）」を達成するための中間目標です。60歳で24本以上自分の歯で食べられるよう、歯と歯ぐきを健康に保ちましょう。

今年度も実施します!

ぜひご参加ください!

健康づくりキャンペーン2013

詳しくは次号(9月号)でお知らせします

健康づくりキャンペーン2012

たくさんの方が目標を達成されました

特別賞の抽選をする産業医・中村先生

昨年10月1日～11月30日に実施した「健康づくりキャンペーン2012」には、4,631名の方が参加し、4,370名がそれぞれの目標を達成されました。
また、キャンペーンに参加された方全員にアンケートを行い、回答者の中から抽選で50名の方に特別賞を贈呈しました。

※達成賞および特別賞の賞品は2月下旬までに順次該当者にお贈りしました。

2012 参加者の声

アンケート回答の一部をご紹介します
①キャンペーンに参加したきっかけは?
②達成するために工夫したことは?
③参加した感想は?

KTさん(男性・20代)

① 健康診断で体重を落とした方が良いと言われ、どうにかしないといけないと思っていたので参加しました。
② スマートフォンのアプリに毎日測定した体重を入力していくことで、簡単にグラフなどの結果が見えやすく、モチベーションを保つことができました。
③ 普段やろうやろうと思ってもなかなか行動までには移せなかったので、とても良い機会になりました。特に毎日体重を計ることで食べすぎなどを抑えることもでき、体重も落とすことができました。せっかくなのでこの期間で終わるのでなく、今後もこの習慣を続けていきたいです。

親子でスッキリピカピカ☆さん(女性・40代)

① 春の健康診断で虫歯はなかったのですが「ブラッシングの指導必要」と言われました。歯科衛生士さんに私に合ったブラッシング方法を教えてもらっていたので、それを意識しながら歯磨きをしてみようと思いました。
② 休日の昼食後は歯磨きを怠りがちなのですが、子供も誘って親子で歯磨きするようにしました。平日も歯磨きセットを持参し、昼休みに歯磨きしました。
③ 休みの日はどうしてもおやつを食べがちなのですが、歯磨きしたあとはスッキリするので、「(歯磨きしたから)今は食べない」とダラダラ食いの防止にも役立ちました!
親子で虫歯防止&肥満防止になり、一石二鳥でした。

まるちゃんさん(女性・50代)

① 体重が標準より重いので少しは減らしたいのと、便秘気味なので野菜のおかずを必ず食べることにより改善をしたいと思いました。
② 体重計をわかりやすい場所に置いて毎朝計っています。野菜のおかずは毎食はじめに食べるようにしています。
③ 体重を計ることにより、少しずつですが減っています。野菜を食べると便秘も改善されますので、今回の参加は良かったです。今後も続けていけそうです。がんばります。

2183さん(男性・30代)

① 健康管理実施のためと、年齢とともに様々な面で"おとろえ"を感じ改善意識を持ったためです。
② チャレンジしている意識、継続している意識を持続すること。
③ これまで習慣として朝食なしで生活してきました。これを機に朝食を摂ることが習慣になりました。冬場は特に体温の向上もみられ「朝食を摂る=良いこと」であると認識することができました。これからも実施していきます。

ナーキさん(男性・30代)

① 「お酒を飲んだ後、胃がもたれたり」「少しの運動で息がきれたり」。"自分の体とうまく付き合っていかないといけない"日頃のこういう思いが参加のきっかけになりました。
② 私の場合、飲酒は習慣的なものとわかったので、基本的に飲まないことにしました。飲まなかったら翌日は飲みたくなくなりますので無理せずできました。これがわかったのもキャンペーンでお酒について考えたからです。
③ 自分の体は取り替えることはできませんので、上手く付き合っていくことが大切だと思います。自分の体にダメージを与えるようなことは極力避けていきたいと思います。

ムクちゃんさん(女性・30代)

① 運動しようと思ってもなかなか続けられないので、「やれることから始めてみよう!」と思い、まず「脱!三日坊主!」を目標に参加しました。
② 義務になってしまうと面倒になってしまうと思ったので、「これで血行が良くなって体がスッキリする♪」「お肌もイキイキ♪」など楽しいことを考えながら実行していました。
③ 健康づくりキャンペーンに参加したことで、毎日、自分の健康状態を意識するとても良いきっかけとなりました。また「毎日10分の運動」と「よく噛んで食べる」を2ヵ月継続したことで、ナント体重が2kgも減り、嬉しいご褒美をもらいました! 2ヵ月間、楽しかったです!

健康ひとくちMEMO

通勤や買い物など、普段の歩きを「エクササイズウォーキング」に変えると筋力アップが期待できます。背筋を伸ばす、歩幅を広くする、かかとで着地、つまさきで蹴りだす、を意識して歩きましょう。

「ロコモ」は人ごとじゃない!

働き盛り世代も要注意!!

Locomotive Syndrome

最近話題の「ロコモ」をご存知ですか? 骨や関節・筋肉など運動器の障害から介護が必要になる状態のことで、働き盛りの世代にも増えているといわれます。平成25年度スタートの「健康日本21(第2次)」では、健康寿命を延ばすことを目標に掲げ、ロコモの認知度向上を目指しています。

急増するロコモ・ロコモ予備群

ロコモとは、正式にはロコモティブシンドローム(運動器症候群)といい、骨・関節・筋肉・神経などの運動器が衰えて動作が困難になり、要介護や寝たきりになること、またはそのリスクが高い状態をさします。現在、ロコモおよびロコモ予備群は全国に約4,700万人いるといわれています。

ロコモは高齢者ばかりと思われがちですが、近年は働き盛り世代でも、運動不足などで体力・筋力が衰え、50歳以上の7割はロコモまたはロコモ予備群と推定されています。特に、女性や肥満の人に多くみられます。

若いうちからの生活習慣でロコモを予防

ロコモの予防には、適度な運動習慣が何より大切です。筋力は何もしないと加齢とともに減少します。また、骨や筋肉を丈夫にする栄養を積極的に摂りましょう。ロコモにならないことが、骨粗しょう症の予防にもつながります。

これ、できますか?

若い人にも意外に難しい!?

ロコチェック

日本整形外科学会では、7項目の「ロコチェック」を提唱しています。高齢者向きではありますが、次の2つは若い世代にも心当たりがあるのでは…? 1つでもあてはまればロコモ予備群です。

- ☑ 片脚立ちで靴下がはけなくなった
- ☑ 家の中でつまずいたり滑ったりする

※日本整形外科学会「ロコチェック」より抜粋

ロコモにならない運動習慣

衰えやすい下半身を鍛えましょう

開眼片脚立ち

片脚を床につかない程度に上げて立つ。

左右1分間ずつ、1日3回

※転倒防止のため、机などつかまるもののある場所で行いましょう

スクワット

足を肩幅に開き、背筋を伸ばして、椅子に腰かけるようにお尻をゆっくり下ろし、椅子にお尻をつけずにもとに戻す。

1セット5〜6回／1日3回

※深呼吸するペースで。安全のため、椅子やソファの前で行いましょう

その他、ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキングなどの運動を積極的に行いましょう。ただし、足腰に痛みがある人や病気療養中の人は、医師に相談のうえ行ってください。

ロコモにならない食生活

骨や筋肉をつくる栄養素を充分に摂りましょう

カルシウム ▶ 骨を作る

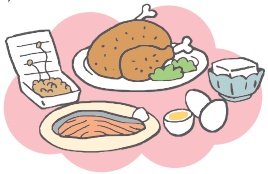
牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜など

ビタミンD ▶ カルシウムの吸収を助ける

魚介類・卵・きのこ類など

たんぱく質 ▶ 筋肉を強化する

肉類・魚介類・卵・大豆・大豆製品など



参考 日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト | ロコモチャレンジ! https://locomo-joa.jp/

健康 ひとくち MEMO

着古したフリースは、使いやすい大きさに切り分けて、そのまま便利なお掃除グッズに再利用できます。静電気が起きやすい性質を利用して、フローリングの床や家電などのホコリ取りに重宝します。

あるふぁ 健保クイズ

クイズの正解者の中から抽選で10名の方に、右の賞品(どちらか1点)をさしあげます。

- クイズの答え
- アンケートの答え
  ①
  ②
  ③
- 希望賞品名 (Ⓐ or Ⓑ)
- 会社名・職場名
- 保険証記号番号
- 氏名(被保険者・被扶養者)
- 送付先住所
- 電話番号

記入例

● 応募方法

ハガキまたは**健保組合ホームページ「お問い合わせ」**にて、クイズの答え、アンケートの答え、希望する賞品名、会社名、職場名、保険証記号番号、氏名(被保険者・被扶養者どちらか)、送付先住所、電話番号を明記の上(記入例参照)、当健保組合までお送りください。(FAX・E-mailでは受け付けておりません)

● ハガキの送り先

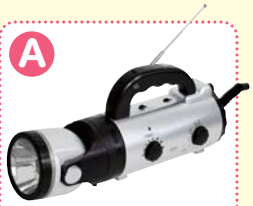
〒938-8601 富山県黒部市吉田200

● 健保組合ホームページ

http://www.ykk-kenpo.jp/

● 締切 2013年6月28日

Ⓐ ぐるぐるラジオトーチDX



ぐるぐる回して発電できる!
ラジオ、サーチライト、サイレン、携帯電話充電機能つき

Ⓑ bin8(ビンエイト)

レモン絞りや薬味おろし、計量カップなどがセットになったキッチンツール

アンケート

①今号で興味をもった記事はどれですか
②「あるふぁに掲載してほしい記事」または「健康に関する質問」
③今後、賞品になればいいと思うもの
※①②③それぞれについてお答えください。

あるふぁ 1月号 健保クイズ当選者

(敬称略)

クイズの正解 ユキダルマ

たくさんのご応募ありがとうございました。

詳しくは、機関紙「あるふぁ」をご覧ください。

クロスワードパズル PUZZLE

問題 二重枠に入る文字をA～Fの順に並べ替えてできる言葉は何でしょう?

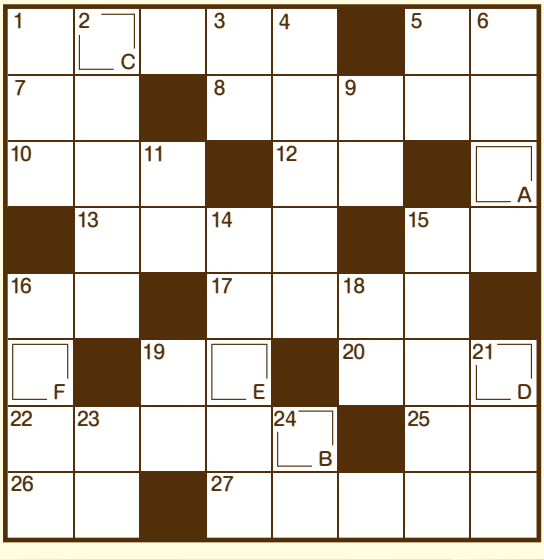
A	B	C	D	E	F

ヨコのカギ

1 5月の空に泳ぐ
5 5月の第2日曜日は——の日
7 古い都
8 夏休みにはいっぱい出る
10 人の住んでいない家
12 ——が合う
13 限界。タイム——
15 ——は思案の外
16 魚へんに青
17 SF。——科学小説
19 太公望といえば
20 縁起が悪い。——な予感
22 画家や彫刻家
25 短い草。——狩り
26 イカやタコが吐き出す
27 経理には必須

タテのカギ

1 ポリフェノールが豊富
2 犬歯ともいう
3 母と子
4 頭でっかち尻すぼみのこと。——蛇尾
5 冬になると荒れやすくなる
6 給水の反対語
9 金太郎の相撲相手
11 真っ暗
14 取り外しできない家具類
15 物好き。——旺盛
16 奉仕。——精神
18 おじいさんのこと
19 6月は——の季節
21 木へんに春
23 目立たない
24 アサリ、ホタテなど



表紙の写真

菜の花と芝桜

撮影者
YKK AP 生産本部 滑川事業所 ビル製造部
K・Sさん

撮影場所
みさと芝桜公園(群馬県高崎市)

写真募集中!

ご応募お待ちしています!

表紙写真

表紙を飾るのにふさわしい写真なら、テーマは問いません。

投稿いただいてから、1年間は採用の対象とさせていただきます。
①写真タイトル ②所属事業所名 ③氏名 ④撮影場所
※ご応募いただいた写真は、本紙の表紙および健保組合ホームページへの掲載にのみ利用させていただきます。

採用された方には、商品券3,000円分をプレゼント!

わが家の主役です

お子様の写真に限らず、ペットなどの写真も送ってください。

お子様の場合は、被扶養者もしくは同居されている方に限ります。
①写真タイトル ②所属事業所名 ③氏名 ④お子様やペットの名前・性別
※ご応募いただいた写真は、本紙への掲載にのみ利用させていただきます。

採用された方には、商品券2,000円分をプレゼント!

【 応募方法 】
写真と一緒に上の①～④を添えて当組合に送ってください。
E-mailでもご応募できます

【 送り先 】
YKK健康保険組合「あるふぁ編集部」
〒938-8601富山県黒部市吉田200

締切 2013年6月28日

※お送りいただいた写真は返却できませんのでご了承ください。

投稿について

- 健保クイズおよび応募写真について、当方から受領のご連絡はいたしませんのでご了承ください。
- いただいた個人情報は、本誌への掲載、賞品の発送にのみ利用させていただきます。

健康ひとくちMEMO

家電製品などの取扱説明書。必要なときにすぐ取り出せるよう、保証書などと一緒にクリアファイルにまとめておくと便利です。買い替えをしたときは、説明書も入れ替えておきましょう。

Diet recipe

おいしい ダイエットれしぴ

栗山小夜子（フードコーディネーター）

1人分 288kcal

鶏ひき肉と厚揚げでヘルシーに

春の和風ロールキャベツ

材料（2人分）

キャベツ	8枚
たけのこ（ゆで）	1/4個
にんじん	2cm
鶏ひき肉	80g
厚揚げ	1枚
しょうが	1片
塩	少々
片栗粉	大さじ1
だし汁	500cc
しょうゆ	小さじ2と大さじ1
水溶き片栗粉	適量

作り方

❶キャベツは葉をはがし、芯の固い部分は薄く削いでみじん切り、葉はやわらかく塩ゆでする。
❷たけのこ・にんじんを5mmの角切りにして耐熱容器に入れ、しょうゆ小さじ2とだし汁大さじ2を加えて電子レンジで1～2分加熱し下味をつける。
❸ミキサーに、鶏ひき肉、ゆでて油抜きした厚揚げ、塩少々、片栗粉を入れて撹拌する。
❹❸をボウルに移し、みじん切りにしたキャベツの芯、すりおろしたしょうが、❷を加えて混ぜ合わせ、8等分する。
❺キャベツの葉を広げ、❹をのせて巻く（8個作る）。巻き終わりを下にして鍋に並べ、残りのだし汁としょうゆ大さじ1を入れて煮込む。仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

※写真はロールキャベツと、たけのこ・大根・エノキとの炊き合わせ

ヘルシーポイント

一般的なロールキャベツに使われている合挽き肉に替えて、鶏ひき肉と厚揚げを使うのでカロリーを抑えられます。さらに、厚揚げはさっとゆでて余分な油を落とします。

「あるふぁ」はご自宅にお送りしています

被保険者だけでなくそのご家族の方にも、健康保険に関する大切な情報をお知らせするとともに、本誌を健康づくりに役立てていただくため、毎号（年3回）ご自宅にお送りしています。住所情報は正しくご登録ください。

- **転居された方へ** … 会社に登録されている住所情報の変更をすみやかに行ってください。
- **ご家族でＹＫＫグループにお勤めの方へ** … 同一住所、同一姓の場合、連名で1部お送りしています。（それぞれに送付を希望される場合は、当健保組合にご連絡ください。）
- **単身赴任されている方へ** … 原則として会社に登録されている現住所に送付となりますが、帰省される実家等（ご家族宛）へ、送付先を変更することも可能です。送付先の変更を希望される場合は、①被保険者番号、②氏名、③送付先住所、④受取人氏名をFAX（0765-57-0326　内線772-3929）またはメール（kenpo@ykk.co.jp）で当組合までご連絡ください。その後は毎号指定された送付先へお送りします。送付先の変更を中止される場合は、再度ご連絡ください。なお、送付先の変更は「あるふぁ」のみに使用しますので、他の案内文等の送付先は、会社に登録されている現住所となります。
- **海外に出向されている方へ** … 海外の事業所経由でお送りしています。

あるふぁ 5月号 No.78　発行者／ＹＫＫ健康保険組合　富山県黒部市吉田200　TEL（0765）54-8650